ROK II

Nr. 11.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Do celu!

Pierwszy zeszyt czerwcowy.

Cena egz. 50 groszy.



Angielki używają do turystyki wodnej łodzi kauczukowych.

SPORT DLA WSZYSTKICH

Największą troską i najpilniejszem zadaniem czynników, kierujących naszem życiem sportowem, jest postulat demokratyzacji ćwiczeń cielesnych, rozszerzenia działalności w dziedzinie wychowania fizycznego i sportów na szerokie masy kobiet pracujących.

Nad kwestją tą zastanawiał się niedawno odbyty Pierwszy Kongres dla spraw sportu i Wychowania Fizycznego Kobiet i powziął w tej mierze uchwały, polecające wprowadzić w życie postulat rozpowszechniania ćwiczeń cielesnych w masach.

Nad sposobami urzeczywistnienia tego postulatu nie wolno nam przejść do porządku dziennego. Winny go wziąć pod uwagę wszystkie czynniki, zainteresowane w tej sprawie. W pierwszym więc rzędzie kluby sportowe, które rozwinąć winny energiczną propagandę w celu powiększenia kadr czynnych członkiń. Na drugim zaraz planie postawić należy społeczne stowarzyszenia kobiece, które w dobrze zrozumiałym interesie swych członkiń, winny przystąpić do tworzenia w łonie swych organizacyj — specjalnych sekcyj sportowych. Specjalne jednak zadanie do spełnienia w tej dziedzinie ma przed rokiem powołany do życia Międzystowarzyszeniowy Komitet dla Spraw Sportu i Wychowania Fizycznego Kobiet.

W skład Komitetu powyższego wchodzą głównie społeczne, a częściowo i zawodowe organizacje kobiece. Komitet istnieje narazie jedynie na terenie Warszawy. Nie należy wszakże wątpić w to, że odegra on rolę pierwszej jaskółki, za którą wnet zjawią się następne. Niezawodnie nabliższe miesiące przyniosą nam wieści o powstających tego typu organizacjach międzystowarzyszeniowych na terenie innych miast Polski. Powitamy je z najwyższą radością, bowiem rola ich w czynnem propagowaniu zasad kultury cielesnej w masach kobiecych może być bardzo wielka.

Głównym celem, dla którego zawiązany został na terenie Warszawy międzystowarzyszeniowy komitet wychowania fizycznego, było zespolenie usiłowań w kierunku stworzenia możliwości praktycznych uprawiania ćwiczeń cielesnych i sportów przez osoby, w danych organizacjach zrzeszone. Rzecz prosta bowiem, żadna z organizacyj w Komitecie stowarzyszonych nietylko nie posiadała własnego terenu i sprzętu sportowego, lecz częstokroć nie miała do dyspozycji odpowiednich sił instruktorskich. Drogą zrzeszenia się, drogą wspólnej pracy, słusznie spodziewano się istniejące przeszkody łatwiej przełamać.

Niewątpliwie, najbardziej idealnem rozwiązaniem sprawy byłoby wybudowanie własnego, choćby najskromniejszego stadjonu, który w całości byłby do dyspozycyj członkiń, należących do organizacyj zrzeszonych w Komitecie. Po tej drodze pójdzie zapewne praca przyszłości. Dziś jednak szczupłe środki materjalne zainteresowanych stowarzyszeń nie pozwalają, niestety, na dokonanie tych — bądź co bądź — poważnych inwestycyj. Należy przeto szukać rozwiązania na innej nieco drodze, która zresztą również duże korzyści wielu setkom kobiet może przynieść.

W tym wypadku zdaniem naszem wspólny wysiłek członkiń Komitetu pójść winien w kierunku niejako wypożyczenia jednego z istniejących na terenie Warszawy boisk, na określone godziny w określonych dniach. Niezmiernie w sprawie tej pomocnym mógłby być Stołeczny Komtet Wychowania Fizycznego, który, udzielając materjalnej pomocy na urządzenie boisk klubowych, ma prawo wymagać oddania tych boisk w pewnych określonych terminach do swojej dyspozycji, udzielając ich z kolei organizacjom najbardziej potrzebującym. Na uzyskanym w ten sposób terenie należałoby w godzinach określonych i odpowiednio wybranych, zorganizować systematyczne ćwiczenia cielesne, wybierając formy ruchu najbardziej właściwe zarówno z punktu widzenia zdrowotnego, jak i atrakcyjnego. Zaangażowanie instruktorki nie jest dziś rzeczą ani zbyt kosztowną, ani straszliwie trudną, nie mówiąc już o tem, że na przyszłość stowarzyszenia, korzystając z kursów wychowania fizycznego, organizowanych przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego, mogą zapewnić sobie własne siły instruktorskie.

Sądzimy, że na tej drodze Komitet Międzystowarzyszeniowy mógłby zdziałać dużo dobrego. Oczywiście, strona organizacyjna i propagandowa tej inicjatywy, musi być postawiona bez zarzutu, aby nietylko nie zniechęcała, lecz przeciwnie — zachęcała do

uprawiania ćwiczeń. Należy więc przestrzegać systematyczności i punktualności. Zachęcać dbałością o wszystkie ćwiczące, nie wyróżniać bardziej uzdolnionych, nie zrażać ciężkich, niezgrabnych i niezręcznych. Instruktorka musi być żywa, energiczna i pogodna, musi umieć wprowadzić czynnik zainteresowania dla ćwiczeń i gier ze strony wszystkich. Spośród młodych instruktorek naszych wymaganiom tym odpowie wiele.

Nie zapominajmy, że gros członkiń społecznych organizacyj kobiecych rekrutuje się zpośród inteligencji oraz warstw pracujących fizycznie. Wiodą one żywot twardy, ciężko walczą o życie. Wiele z nich pozostaje na całe lato w mieście, które nie daje im chwili odpoczynku i wytchnienia od kurzu i spiekoty. Na zielonej murawie boiska, w nieskrępowanym ruchu niezawodnie znajdą wiele beztroski i radości życia. Trzeba im tę radość dać.

SKOK WZWYŻ Z ROZBIEGIEM

Skok wzwyż polega na przeniesieniu ciała przez poprzeczkę w ten sposób, by jej nie zrzucić. Wysokość skoku mierzy się odległością poprzeczki od ziemi.

Poprzeczka — trójgraniasta tyczka drewniana długości 3 — 3,5 mtr. w przekroju — 2 cm.

Stojaki. Dwa pionowe słupki, które można przenosić z miejsca na miejsce. W odpowiednie otwory (co 5 cm.) lub specjalnie urządzone i śrubą regulowane podtrzymywacze, — wtykamy kołeczki poziome, (które nie powinny wystawać więcej niż parę centymetrów) i na kołeczkach opieramy poprzeczkę, w ten sposób, by w razie nieudanego skoku łatwo spadała.

Rozbieżnia. Półkole o średnicy 15 mtr., z którego bierzemy rozbieg. Teren powinien być równy, dość twardy i elastyczny. Po skoku spada się do dołu wypełnionego piaskiem z trocinami. Piasek powinien być zawsze równo skopany i dobrze zagrabiony.

SKOK WZWYŻ.

Skok wzwyż jest konkurencją zawsze pełną niespodzianek, to też wymaga dużej praktyki i bardzo starannej pracy nad opanowaniem stylu.

Pierwszym warunkiem dla dobrego skoczka wzwyż jest giętkość i elastyczność mięśni, to też stale należy uprawiać specjalną gimnastykę dla rozluźnienia i elastyczności mięśni, oraz ćwiczenia na wzmocnienie krzyża i nóg. Najlepszą porą na to jest zima. Podaję parę zasadniczych ćwiczeń, jakie stale powinna uprawiać kandydatka na skoczka wzwyż.

1) Chód z podnoszeniem jak najwyżej to jednej, to drugiej nogi, (co trzeci krok). Noga podnoszona, noga oparta na ziemi — wyprostowane. Ręce wyrzucamy przeciwnie niż nogi — jedną do tyłu, drugą do przodu. Rys. 1.

2) Konkurs w zrzucaniu poprzeczki nogą. Poprzeczkę podnosimy coraz wyżej. Ćwiczenie podobne do poprzedniego.

3) Wszelkie ćwiczenia ze skakanką.

4) Szybkie podskakiwanie na miejscu na palcach; nogi zupełnie wyprostowane.

5) Skoki przez kozioł i konia.

6) Ćwiczenia tułowia na ławeczce, skłony wtył i wprzód, krążenie tułowia.

7) Na początku sezonu — rzut dyskiem i kulą.

8) Wszelkie skoki plastyczne.

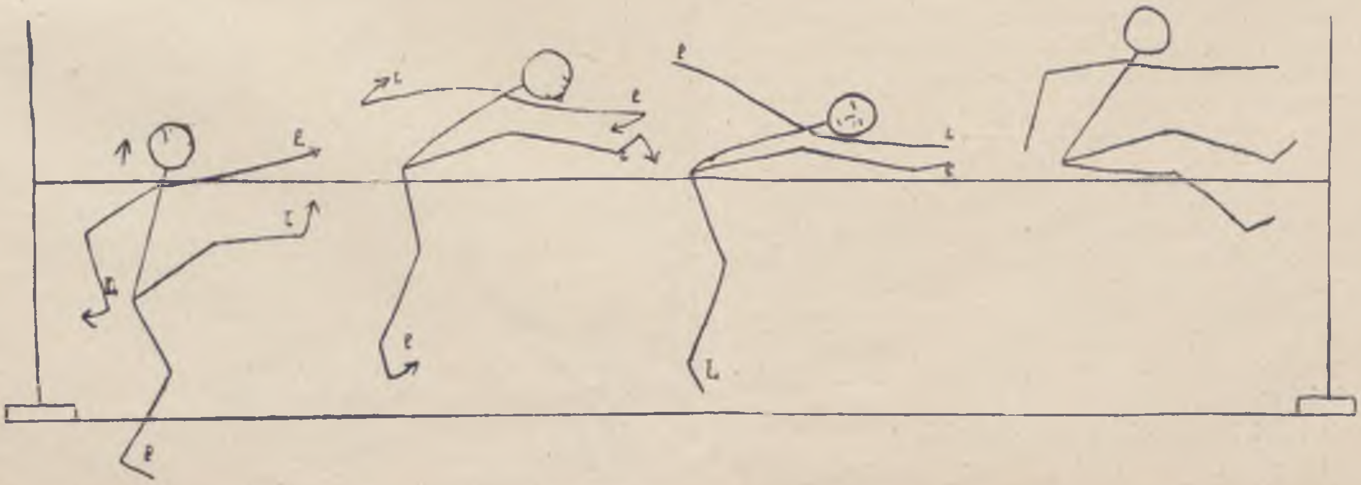
Gdy zastanawiamy się nad treningiem do samego skoku wzwyż, należy najpierw ustalić rozbieg. Do poprzeczki biegniemy pod kątem około 45°. Wadliwym jest zarówno rozbieg na wprost jak i zbyt równolegle do poprzeczki; wówczas bowiem — albo musimy odbić się zbyt daleko od porzeczki, albo nadajemy ciału kierunek prawie równoległy do poprzeczki, co powoduje częste jej zrzucanie.

Rozbieg nie powinien wynosić więcej niż 8 — 10 kroków. Składa się on: 1) z kilku kroków miękkich i elastycznych, prawie na miejscu — dla rozruszania. 2) Kilku kroków dłuższych dla ustalenia równowagi ciała. 3) Trzy kroki zasadnicze, dość długie i bardzo szybkie; po trzecim kroku następuje odbicie.

Przy rozbiegu — tułów lekko pochylony; biegniemy prawie nie odrywając stóp od ziemi, miękko i elastycznie, raczej skradając się niż rozpędzając. Tylko od szybkości i energji ostatnich trzech kroków zależy intensywność odbicia. W miejscu, gdzie zaczynamy ostatnie trzy kroki, umieszczamy znak, w który należy trafić nogą przeciwną niż odbijającą. Nie należy rozbiegu lekceważyć, jest to jedna z najważniejszych rzeczy przy skoku wzwyż; opanowanie rozbiegu przyczyni się odrazu do poprawienia wyniku.

Znak należy wielokrotnie wypróbować. Dla jak najlepszego wytrenowania z 3 ostatnich kroków, dobrze jest trenować tylko z trzech kroków rozbiegu, oczywiście z miejsca jak najszybszych. Rozbieg tak regulujemy, by odbicie było możliwie najsilniejsze. Odbijamy się całą stopą wprost do góry.

Przedewszystkiem należy ustalić w jakiej odległości od poprzeczki mamy się odbić; stopa nogi podnoszonej wgórę powinna być około 10 cm. od porzeczki. Do 1.30 cm. odbijamy się nie dalej niż na 50 cm. od poprzeczki; przy większych wysokościach można się nieco odsunąć. Nie jest to jednak wskazane, nie należy



Od lewej: 1) Odbicie, 2) przed zmianą nóg, 3) po zmianie nóg, 4) wadliwa pozycja.



1.

Ćwiczenie do skoku.

zapominać, że wykonujemy skok wzwyż, a nie wdal przez poprzeczkę.

Odbijamy się nogą zewnętrzną od poprzeczki (ustalenie, którą nogą jest nam wygodniej i korzystniej się odbijać należy do treningu wstępnego) i zależnie od nogi, którą się odbijamy, dobiegamy z prawej lub lewej strony.

Przy odbiciu (np. prawą nogą) wyrzucamy lewą nogę wyprostowaną (ale nie usztywnioną) jak najwyżej w kierunku poprzeczki; jednocześnie wyrzucamy prawą rękę do przodu a lewą wtył. Tułów lekko wprzód pochylony dla utrzymania równowagi.

Po odbiciu tułów przyginamy jak najbardziej do lewej nogi i w tej pozycji (mięśnie rozluźnione) dochodzimy do kulminacyjnego punktu skoku, kiedy tułów jest zawieszony nad poprzeczką.

Wtedy następuje szybka zmiana rąk i nóg. Nogę lewą szybko opuszczamy wdół, jednocześnie prawą podnosząc jak najwyżej, by przeszła, nie zaczepiwszy o poprzeczkę. Prawą rękę bokiem przenosimy do tyłu, a lewą do przodu. Przy tej raptownej zmianie rąk i nóg pomagamy sobie skrętem tułowia w prawo, twarzą zwracamy się do poprzeczki.

Jednoczesną zmianę rąk i nóg oraz skręt tułowia wykonywamy jak najszybciej, jednem szarpnięciem. W ten sposób omijamy środek ciężkości naszego ciała, które podczas żadnej z faz skoku nie znajduje się całkowicie ponad poprzeczką; takim samym wysiłkiem przechodzimy dużo większą wysokość, niż gdybyśmy np. nad poprzeczką przechodziły — siedząc.

Dlatego też wskazanem jest, aby podczas skoku tułów był jak najbardziej przygięty do nogi poziomej.

Wadą skoku jest, jeżeli można uchwycić moment, kiedy nogi są na jednym poziomie.

———o———

Opisany powyżej sposób skakania jest najprostszym, t. zw. scyzorykiem. Wszelkie inne style są dla kobiet niewskazane ze względu na zbyt wielki wysiłek, jakiego wymagają.

Wady skoku.

1) rozbieg źle odmierzony — powoduje „drobienie“ kroku przed poprzeczką i osłabienie intensywności odbicia;

2) odbicia za blisko lub za daleko;

3) nogi podczas skoku nie są wyprostowane;

4) tułów zanadto wyprostowany;

5) ciało zbytnio usztywnione;

6) ręce wadliwie pracują, powodując zrzucenie poprzeczki.

TRENING.

Trening w sezonie jest głównie poświęcony pracy nad stylem. Skok wzwyż trenujemy dwa, trzy razy w tygodniu na wysokościach, których przejście nie sprawia żadnej trudności. Wyższe wysokości brać stopniowo, gdy na niższych już styl został całkowicie opanowany. Nie należy nigdy skakać, aż do zupełnego zmęczenia, a raczej więcej zastanawiać się nad każdym skokiem. Dobrze jest, o ile się zrzuca stale daną wysokość, położyć poprzeczkę jeszcze o 5 cm. wyżej i skakać dla przyzwyczajenia się do większych wysokości niż normalne, co specjalnie się okazuje nieraz przydatnem na zawodach, jeżeli trzeba skoczyć więcej niż zwykle i sama „wysokość peszy“. Można tego uniknąć w powyższy sposób.

Ponieważ głównym warunkiem dobrego skoku wzwyż jest elastyczność mięśni — należy — specjalnie na zawodach — pamiętać o tem, by ciało utrzymywać w odpowiedniej temperaturze. Nawet w ciepłe dni wskazanem jest noszenie sweatra i ciepłych długich spodni. Pantofle powinny być dość ciasne, dla uniknięcia ślizgania się, z kolcami na podeszwie i piętach. W razie najlżejszego skręcenia nogi w kostce należy skakać w nakostniku.

Na zawodach po każdym skoku kłaść się (byle nie na gołej ziemi), zlekka masować łydki i uda, okrywać nogi ciepło. Przed zawodami przynajmniej trzy dni odpocząć; dobrze na dwa dni przed zawodami zrobić niezbyt mocny masaż nóg, po uprzednim wymoczeniu ich w gorącej wodzie, (specjalnie łydki).

Skok wzwyż wymaga ogromnego opanowania i rutyny. Nie należy się też nigdy zrażać wynikami, które na zawodach często bywają gorsze niż na treningu. Wytrwała praca nad rozbiegiem i stylem doprowadzi do opanowania tej pozornie tak łatwej konkurencji.

H. Jabłczyńska.



Lekkoatletka francuska, Patouillet, skacze wzwyż.

ODZNAKA PŁYWACKA

Odznaka w koncepcji przyjętej przez regulamin Polskiego Związku Pływackiego odbiega dość znacznie od tej koncepcji odznak, jakie ostatnio zostały u nas w różnych działach sportu przyjęte. Odznaka P. Z. P. jest ze wszystkich w Polsce najstarsza, gdyż jej zasada została uchwalona w r. 1922. Niestety jednak, wobec tego, że przez parę lat w niektórych tylko środowiskach były baseny i istniała techniczna możność notowania czasów zawodniczek, odznaka mało się rozpowszechniła.

W roku ubiegłym zakwalifikowano znaczniejszą liczbę zawodników, i dalszego znacznego postępu spodziewać się należy w tym roku a to, z jednej strony dlatego, że już wszystkie okręgi posiadają prowizoryczne choćby pływalnie, z drugiej zaś, P. Z. P. wprowadził do statutu przepis, zgodnie z którym kluby są klasyfikowane na podstawie liczby posiadanych zaklasyfikowanych pływaków.

Odznaka P. Z. P. jest bowiem ściśle związana z przydziałem zawodnika do klasy. Nie jest ona, tak jak w lekkiej atletyce, czemś oderwanem od normalnych zawodów, nie wymaga urządzania specjalnych konkurencyj t. zw. „na odznakę", o specjalnym „odznakowym" programie. Przeciwnie, do zdobycia odznaki wystarczy uzyskać pewne określone raz na zawsze minimum w dowolnej specjalności pływackiej. Wyniki wszystkich zawodów, nie wyłączając mistrzostw Polski, zawodów międzynarodowych, i nawet zawodów poza granicami Państwa, stanowią podstawę do przyznania zawodnikowi odznaki.

Zdobycie odznaki jest równoznaczne z zakwalifikowaniem się do jednej z klas. Celem istnienia tych klas jest dzielenie zawodników na odpowiednie grupy o równym mniej więcej poziomie, aby pływacy silni nie startowali z najsłabszymi. Jak dotąd, wobec znikomej liczby zawodników na starcie, zawody dla poszczególnych klas urządzano rzadko. Zasadniczą zmianę przynosi r. 1928, w którym zawody przeważnie urządzane będą w ten sposób, by zamiast przedbiegów, w których odpadają pływacy słabsi, urządzać kolejno na tym samym dystansie wyścig dla III, II i I klasy. W ten sposób każdy pływak ma szanse sukcesów w swojem towarzystwie. Jest to system podobny do przyjętego w narciarstwie, z tą tylko różnicą, że tam nie można startować w wyższej klasie, nim się nie zostało do niej zakwalifikowanym. W pływaniu tymczasem zawody klas wyższych są zawsze dostępne dla zawodników słabszych, a to w myśl zasady, że nie można przed nikim zamykać możności ubiegania się o zwycięstwo, wtedy gdy czuje się on na siłach. Z drugiej strony praktyka wykazuje, że znaczna większość zawodników woli zwyciężać w klasach niższych, aniżeli przegrywać w wyższych.

Zawodnik wyższej klasy jest tem samem więcej skrępowany. Kto osiągnął raz pierwszą klasę — może startować tylko w klasie pierwszej. Wynagrodzeniem za to ograniczenie jest właśnie prawo noszenia zaszczytnej odznaki. Odznaką I klasy jest emblemat PZP naszyty na suknie czerwonego koloru, przyszywany do kostjumu obok godła klubowego. Dla klasy II odznaką są dwie gwiazdki sukienne, dla III-ciej — jedna gwiazdka.

Wobec tego, że niemożliwem jest ze względu na zbytnie komplikowanie sprawy wprowadzać odznak odrębnych dla różnych kategoryj wieku, gdyż wynikałyby stąd niebywałe trudności przy przechodzeniu zawodników z jednej kategorji do drugiej, PZP przyjął zasady następujące:

Na podstawie wieku dzieli się zawodników na młodzików do lat 14, młodzików do lat 18-tu, senjorów i starszych (ponad lat 35). Kategorja starszych istnieje tylko dla panów. Senjorzy i senjorki dzielą się na klasę I, II i III. Młodzik, który osiągnął odpowiednie minimum, uzyskuje odznakę, nie tracąc prawa startowania między młodzikami, dopóki nie zdobędzie jednego z pierwszych miejsc w mistrzostwie Polski, lub okręgu, wzgl. nie pobije rekordu polskiego.

Odznakę uzyskuje się bądź za pływanie, bądź za skoki, bądź za water-polo. Zdobycie jej w jednej z dyscyplin nadaje klasę tylko w danej dyscyplinie. Tak więc np. skoczek I kl. może startować w pływaniu choćby w klasie III-ciej. Z chwilą gdy w pływaniu zdobędzie też pierwszą klasę, nowej odznaki już nie dostaje, ale wchodzi wtedy do I kl. pływackiej. W water-polo odznaka jest przyznawana nie na zasadzie minimów, lecz według pewnych kontyngentów: po każdym sezonie nadaje się 3 najlepszym w Polsce odznakę I kl., 7-miu dalszym — II kl. odznakę i 12-tu następnym odznakę III klasy.

W pływaniu osiąga się klasę przez uzyskanie minimum w którejkolwiek specjalności, przyczem klasa ta jest ważna na wszystkie specjalności pozostałe. Tak więc np. pływak, który osiągnął I kl. w stylu klasycznym, tak samo i w crawlu może już startować tylko w I klasie.

Minima dla kobiet są następujące:

	I klasa	II klasa	III klasa
100 m. st. dow.	1 : 40	2 : 00	2 : 20
400 m. st. dow.	8 : 00	9 : 30	11 : 00
1.500 m. st. dow.	32 : 00	37 : 00	44 : 00
200 m. st. klas.	4 : 00	4 : 55	5 : 10
100 m. nawzn.	1 : 55	2 : 15	2 : 35

Jak widać więc, minima na uzyskanie odznaki i klasy, osiągnąć można tylko na jednym z wymienionych powyżej dystansów olimpijskich. Jest to o tyle słuszne, że każdy kto jest zdolny do osiągnięcia pewnego wyniku na dystansie olimpijskim, jest temsamem zdolny do uzyskania wyniku tej samej wartości na każdym innym dystansie.

Pod koniec każdego roku sportowego oblicza się każdemu z klubów liczbę posiadanych przez niego pływaków i pływaczek klasowych. Za każdego Iszoklasistę daje się 3 p., za II kl. — 2, za zawodnika III kl. — 1 p. Na podstawie sumy uzyskanych w ten sposób punktów ustala się liczbę głosów przysługujących danemu klubowi na walnem zebraniu, i kategorję według której płaci on składki.

Tak więc odznaka pływacka spełnia jednocześnie trzy role: 1) zachęca pływaków do doskonalenia się, 2) dzieli zawodników na grupy do zawodów; 3) stanowi kryterjum owocności pracy poszczególnych klubów. Spełniając te trzy doniosłe zadania, odznaka pływacka nie narzuca związkom obowiązku urządzania specjalnych zawodów i temsamem stwarza znaczne ułatwienia organizacyjne.

T. S.

HALLO! HALLO!



Kunie Hitomi, fenomenalna lekkoatletka japońska.

Znana automobilistka polska, p. Irena Jabłońska, dokonała — sama jedna wspaniałego raidu automobilowego na przestrzeni Paryż — Kraków, w ciągu 3-ch dni: 22, 23 i 24 kwietnia b. r.

Raid dokonany został na samochodzie marki Citroën, typ B. 14.

Wspaniałym tym raidem p. Jabłońska wysunęła się na czoło polskich automobilistek.

—o—

Znakomita nasza narciarka i jedyna motocyklistka, p. Janina Loteczkowa, zakosztowawszy wspaniałych sukcesów w obu tych dziedzinach sportu, nie pragnie jeszcze spocząć na laurach. Nie mogąc — z powodu lata — robić użytku z nart, ani też — dla braku konkurencji — w motocyklu, przerzuca się mistrzyni Polski na sport hippiczny. Od kilkunastu tygodni usilnie trenując na koniu, zapowiada bliskie swe występy na torze hippicznym.

Dzięki swej znanej brawurze i prawdziwie sportowej wytrwałości — i na tem polu święcić będzie niezawodnie nowe triumfy.

—o—

Fenomenalna Japonka, Kunie Hitomi, triumfatorka kobiecych igrzysk olimpijskich w Göteborgu (1926 r.), lekko-atletka allround, znowu zabłysła swym niezwykłym talentem. W czasie zawodów w Tokio ustanowiła nowy rekord światowy w biegu na 100 mtr. z wynikiem 12"2. Dawny rekord należał do Niemki Wittmann (12"4).

Godzi się przypomnieć, że Hitomi posiada rekord światowy w skoku wdal z rozbiegiem. Ponadto startuje z powodzeniem w skoku wdal z miejsca i w rzucie dyskiem.

—o—

Nowoczesne córy Albionu trzymają dziś prym w światowem lotnictwie kobiet. O pilotkach angielskich miss Eliott Lynn i lady Baley, pisaliśmy już w swoim czasie. Obecnie znów każe nam mówić o sobie,



Znakomita pływaczka australijska, Bennie Mealing.

wyjątkowej dzielności angielska „księżniczka powietrza", lady Heath.

Niezwykła lotniczka na małym dwupłatowym samolocie dokonała raidu Londyn — Południowa Afryka (Przylądek Dobrej Nadziei) — Londyn, przelatując ogółem 10.000 mil angielskich.

Lady Heath jest pierwszą kobietą, która bez przeszkód ukończyła raid powietrzny, prowadząc wyłącznie sama, na wymienionej trasie.

—o—

Jedną z najgroźniejszych rywalek naszej mistrzyni olimpijskiej, Haliny Konopackiej, na zbliżających się igrzyskach w Amsterdamie, będzie w rzucie dyskiem Amerykanka, miss Copeland. Ostatni jej wynik w tej konkurencji wynosi wprawdzie tylko 35.05 mtr., nadmienić jednak wypada, że wynik ten ustanowiła, rzucając dyskiem 1½ klg. (u nas i w Europie 1 klg.), taki bowiem dysk używany jest w Ameryce. Liczyć się tedy należy z tem, że w rzutach dyskiem 1 klg. wyniki jej będą znacznie większe.

Znając wszakże ambicję sportową i wytrwałość w pracy naszej rekordzistki, jesteśmy pewni, że w Amsterdamie pierwszego miejsca w dysku nie ustąpi nikomu.

———o———

Jak zapowiedzieliśmy w swoim czasie, odbył się w Paryżu po raz pierwszy ciekawie pomyślany trójbój sportowy kobiet, złożony z następujących trzech konkurencji: bieg pieszy na 500 mtr., bieg pływacki na 50 mtr., oraz wioślarski na 700 mtr.

Trójbój powyższy, jak na początek, cieszył się dużem zainteresowaniem zarówno wśród zawodniczek, jak publiczności. Do trójboju stanęło 16 zawodniczek. Pierwsze miejsce zdobyła p-na Andrée Passaquay, z klubu paryskiego „Femina-Sport“, osiągając następujące wyniki: bieg pieszy 500 mtr. 1 m. 46“$^2/_5$, bieg pływacki na 50 mtr. — 60 sek., bieg wioślarski na 700 mtr. — 4 m. $3^1/_5$ sekundy.

Bieg wioślarski odbył się na odkrytych jedynkach klepkowych (t. zw. hamburki) ze sternikiem.

———o———



Królowa rakiety, Zuzanna Lenglen, ma przybyć podobno do Warszawy.

Od czasu, kiedy Zuzanna Lenglen, porzuciła amatorskie szeregi, a więc od roku 1926, kobiecy tennis francuski przeżywa ciężki kryzys. Na miejsce fenomenalnej królowej tennisu, Francja nie posiada ani jednej tennisistki, która byłaby w stanie choć w części ją zastąpić. To też miast dawnych murowanych sukcesów, doznaje obecnie francuski tennis kobiecy gorzkich porażek.

Sytuacja jest w dodatku tem groźniejsza, że wśród obecnego pokolenia tennisistek francuskich nie wyłania się nawet zapowiedź jakiegoś większego talentu, podczas gdy Anglja, Niemcy i Hiszpanja posiadają obok starych gwiazd także i nowowschodzące pierwszorzędne talenty.

Najlepszym dowodem upadku tennisa francuskiego jest mecz Francja — Anglja, od szeregu lat rozgrywany pomiędzy reprezentantkami obu krajów, przyczem rozgrywa się ogółem 12 gier.

Już w roku 1926, a więc bezpośrednio po utracie Zuzanny Lenglen, tennisistki francuskie przegrały mecz w skandalicznym stosunku 3 : 9. W roku następnym szanse jeszcze bardziej się pogorszyły: Francuzki przegrały w stosunku 1 : 11. W roku bieżącym wreszcie stosunek sił zmienił się nieco na lepsze. Francuzki wygrały 4 gry na ogólną liczbę 12-stu.

Reprezentacja Anglji była nadzwyczaj silna. Składała się z wybitnych tennisistek, a mianowicie: Bennett, Colyer, Betty Nuthall, Fry, Watson i Lycett.

W zespole francuskim na wysokości zadania stała przedewszystkiem mistrzyni Francji, p. Devé, która wygrała mecz z mistrzynią Anglji, Bennett w trzech setach: 4 : 6; 6 : 4; 11 : 9. W grze podwójnej dobrą okazała się m-me Lafaurie. Pozatem w zespole francuskim były pp. Vaussard, Bourgeois i Bordes. Ta ostatnia w roku 1912 zdobyła mistrzostwo olimpijskie.

———o———

Wśród stołecznych pism codziennych, poświęcających część swej uwagi i miejsca na sprawy sportu, wyróżnić należy chwalebne wysiłki redakcji „Kurjera Porannego“. Pismo to posiada najobszerniejszy, i najbardziej interesujący i fachowo ujmowany dział sportowy. Prawdziwą ucztą dla miłośników sportu są niedzielne dodatki ilustrowane „Kurjera“, w których zawsze znaleźć można kilkanaście przeróżnych zdjęć sportowych, skomponowanych graficznie w sposób bardzo piękny, zarazem posiadających dużą wartość sportową dzięki umiejętnemu doborowi zdjęć.

Wysiłkom Redakcji „Kurjera Porannego“ w kierunku zainteresowania licznych sfer czytelników sprawami sportu należy szczerze przyklasnąć.



Znakomita lekkoatletka St. Zjedn., K. Mearls, na starcie.

LEKKA ATLETYKA



W KATOWICACH.

W dniu 27 b. m. urządził K. S. „Koszarawa“ w Żywcu, pod protektoratem Miejscowego Komitetu W. F. i P. W. wielkie zawody lekko-atletyczne pań, na które przybyły zawodniczki z Krakowa i Śląska. Wyniki zawodów, które przez cały czas niemal odbywały się w ulewnym deszczu, były następujące:

Bieg 80 metrów: 1) Tabacka, Kolejowy K. S. 11,5 sek., 2) Rakoczy, K. S. Rożdzień — Szop. 11,6 sek.,

Bieg 250 metrów: 1) Tabacka, Kolejowy K. S. 38,6 sek., 2) Kilosówna, K. S. Rożdzien 40,0 sek.

Bieg 80 metrów przez płotki: 1) Freiwaldówna K. S. Makkabi 13,4 sek., 2) Peronówna K. S. Załęże 06 15,0 sek.

Dobry styl zapewnił p. Freiwaldównie zwycięstwo. Śląskim zawodniczkom brak jeszcze elementarnej techniki przechodzenia przez płotki.

Bieg rozstawny 4 x 60 metrów: 1) K. S. Makkabi Kraków 34,7, 2) K. S. Rożdzien — Szopienice o 5 m. wtyle.

W przedbiegach sztafeta K. S. Makkabi z Krakowa pobiła rekord Polski czasem 33 sek.

Rzut kulą 5 kg.: 1) Kemplerówna, Kr. S. Makkabi 7,71 m. 2. Lubkowitzówna, K. S. Załęże 7,69 m.

Brak było kuli 4 kg-wej i rzucano kulą 5 kg-wą. Mierzący odległość taśmą robił eksperymenta w formie zluźnienia i przyciągania taśmy przy mierzeniu, odczytując dowolnie odległość.

Rzut dyskiem: 1) Freiwaldówna K. S. Makkabi 23,93 m. 2) Sollorzówna K. S. Rożdzien 21. 82 m.

Rzut oszczepem: 1) Freiwaldówna K. S. Makkabi 19.13 m.

Skok wzwyż: 1) Freiwaldówna K. S. Makkabi 1. 21 m.

MISTRZOSTWA POMORZA.

W dniach 2 i 3 b. m. w Grudziądzu, odbyły się zawody lekko-atletyczne pań, o mistrzostwo Pomorza. Osiągnięto w wielu konkurencjach wyniki bardzo dobre:

60 mtr. — Gędziorowska 8“2.
100 mtr. — Gędziorowska 13“4.
800 mtr. — Tomkowiakówna 3“08.
4 x 100 mtr. — Sokół I — 35“8.
4 x 200 mtr. — Sokół I — 59“2.
Dysk — Donajówna 24 m. 04.
Kula — Donajówna 8 m. 46.
Oszczep — Korzeniowska 27.59
Oszczep oburącz — Korzeniowska — 42.85.
Skok wdal — Gędziorowska — 4 m. 45.

Zawody Pom. O. Z. L. A. o mistrzostwo młodzików, które odbyły się dnia 27 i 28 maja br., przyniosły szereg doskonałych wyników oraz kilka nowych rekordów okręgowych.

Bieg 60 mtr. wygrywa Ziółkiewiczówna (Sokół Żeński) w czasie 8,8 sek.

100 mtr. 1. Baumgartówna (Sok. IV), czas 14,2 sek.

200 mtr. biega jedynie Baumgartówna, która uzyskała czas 31,1 sek.

800 mtr. 1-sze miejsce zajmuje młodziutka Szulerecka w czasie 3 m. 2.8 sek. (nowy rekord).

Skok wzwyż 1. Wiśniewska 1.16 mtr., 2. Szulerecka 1.11 mtr., obie Sokół III. — Wyniki, jak na zawodniczki 14-letnie, bardzo dobre.

Skok wdal. 1. Ziółkiewiczówna 4 48 mtr. 2. Baumgartówna 4,34 mtr.

Pchnięcie kulą. 1. Donajówna (Sokół Żeński) 8,27 mtr. (nowy rekord Pom.).

Pchnięcie kulą oburącz. 1. Donajówna 15,10 mtr. (nowy rekord Pom.). (Lewą 6.83).

Rzut dyskiem. 1. Donajówna 22,96 mtr. — rekord wyrównany.

Rzut dyskiem oburącz. 1. Donajówna 39,64 mtr. — nowy rekord Pom. O. Z. L. A.

Rzut oszczepem. 1. Donajówna 23,01 mtr. — nowy rekord Pom.

Rzut oszczepem oburącz. 1. Donajówna 34,71 mtr.

Sztafeta 4 x 60. Biega jedynie Sokół Żeński, ustanawiając nowy rekord Pom. w czasie 35,6 sek.

ZAWODY WEWNĘTRZNE A. Z. S. WARSZAWA.

W dniach 23 i 24 maja odbyły się wewnętrzne zawody AZS na własnem boisku w parku Skaryszewskim. Były one poniekąd sprawdzianem młodych sił,



Bieg na 60 mtr. o mistrzostwo Warszawy. Woynarowska na taśmie.

których jest obecnie spora garstka w AZS-ie. Na starcie zjawiło się 18 zawodniczek. Wyniki, jak na marne warunki terenowe niezłe:

Bieg 60 m. Woynarowska i Chrupczałowska po 8,6 s. (biegły osobno) Konopacka 8,8 s.

Bieg 100 m. — Woynarowska i Chrupczałowska po 14 sek. (znów biegły osobno), Konopacka — 14,35.

Bieg 200 m. — Woynarowska 31 s.; Konopacka— 32,4 s. Chrupczałowska.

Skok wdal z miejsca — Wynarowska — 2.15; Konopacka — 2.12; Iwaszkiewiczówna — 2.07.

Skok wdal z rozbiegu — Woynarowska — 4.65; Konopacka 4.47; Chrupczałowska 4.37.

Skok wzwyż — Konopacka — 1.35 cm.; Iwaszkiewiczówna — 130; Woynarowska 125 cm.

Rzut kulą pr. r. — Konopacka 9.65; Miłobędzka 7.55; Woynarowska 7.15.

Oburącz — Konopacka 17.70; Aleksandrowiczówna 14.13.

Rzut dyskiem — Konopacka 33; Miłobędzka.

Rzut oszczepem — Konopacka 26 m.; Woynarowska 22,15 m.

MISTRZOSTWA W. O. Z. L. A.

Jak rok rocznie zawody te były niefortunne. Przedewszystkiem zawodniczki grupy olimpijskiej miały narazie zabronione startowanie do mistrzostw, ze względu na eliminację w przyszłym tygodniu. Potem decyzja to została cofnięta na dzień przed zawodami, co wywołało zamęt i wpłynęło na obniżenie wyników wobec braku przygotowania.

Organizatorom należy zarzucić pozwalanie na trening zawodników podczas zawodów.

Takie „urozmaicanie" mistrzostw jest niewskazane i powinno być wykluczone. Zresztą podczas mistrzostw okręgowych męskich — nikt niepowołany nie mógł spacerować po boisku, a cóż dopiero trenować.

Z klubów zawiodła Grażyna, najliczniej obesłał zawody AZS (13 zawodniczek), w drużynowej punktacji zdobywając 63 pkt. przed Legją — 22 pkt., Warszawianką — 7 pkt., Sokołem — Grodzisk — 4 pkt., Makkabi — 3 pkt. i Orłem 1 pkt. Najgorzej przedstawiały się sprinty zw asz. za 60 m. Słabym był skok wzwyż.

Wyniki przedstawiały się następująco:

I dzień — Sobota 2-go czerwca:

I przedbieg 60 m. — Sobiesiakówna 9 s., Berlinerówna, Aleksandrowiczówna.

II przedbieg 60 m. — Woynarowska 9 s., Wierzbołowska, Turecka.

Rzut kulą pr. ręką — Konopacka 9.18, Kotowska 8,45; Miłobędzka 7,47 — wszystkie 3 z AZS-u.

Rzut kulą oburącz — Konopacka 16,95 (pr. 9,35); Schabińska (Legja) 15,81 (pr. 8,09); Kotowska (AZS) 14,88 (pr. 8,15).



Na przystani A. Z. S'u w Warszawie.

I przedbieg 100 m. — Czajkowska 14 s.; Aleksandrowiczówna, Wierzbołowska.

II przedbieg 100 m. — Schabińska 13,65; Woynarowska 13,8 s.; Sobiesiakówna.

Skok wdal z miejsca — Konopacka 2,17; Woynarowska 2,14; Iwaszkiewczówna — 2,14. Wszystkie 3 z AZS-u.

Skok wdal z rozbiegu — Sobiesiakówna (Sokół Grodzisk) 4.53; Konopacka (AZS) 4,51 Woynarowska (AZS) 4.41.

Finał 200 m. — Rokoszanka (Warsz.) 29,8 s.; Czajkowska (Legja); Niewiadomska (Legja).

Rzut dyskiem — Konopacka 34,04. Kotowska 26,19; Schabińska 25,15.

Oburącz — Konopacka 59,86 (pr. 34.07); Kotowska 47,30 (pr. 26.19); Miłobędzka 42,62.

Sztafeta 4 x 100 — Legja (Schabińska, Niewiadomska, Sosnowska, Czajkowska) — AZS II-gi; AZS I, który wygrał w czasie 56,4 s. (Peterson, Aleksandrowiczówna, Konopacka, Woynarowska) został zdyskwalifikowany za przekroczenie linji zmiany na I zmianie.

Dzień II — niedziela 3-go czerwca.

Skok wzwyż — Iwaszkiewiczówna (AZS) 130 cm.; Schabińska — 125 cm., Berlinerówna — 125 cm.

Finał biegu na 60 m. — Woynarowska — 9 sek.

Bieg 800 m. — Rokoszanka 2 : 45,6, Wieczorkiewiczówna (AZS) — 2 : 46,6, Ginka (Orzeł) — daleko wtyle.

Finał biegu na 100 m. — Schabińska (Legja) 13,8 sek., Woynarowska — ½ mtr. wtyle, Czajkowska — 1½ mtr. wtyle.

Rzut oszczepem — Konopacka (AZS) — 26.90, Woynarowska (AZS) — 25,85; Gawska (Warsz.) — 23.64.

Oburącz: — Konopacka — 41.18 (pr. 26.04), Woynarowska — 40.00 (pr. 26.15), Kotowska — 32.92 (pr. 22.24) — wszystkie 3 z AZS-u.

Bieg 80 m. przez płotki nie odbył się ze względu na brak zgłoszeń.

Sztafeta 4 x 200 m. — AZS I — 2 : 00 — **rekord Polski** (Aleksandrowiczówna, Wieczorkiewiczówna, Konopacka, Woynarowska); Legja, AZS II. Warszawianka, która przyszła na 3-iem miejscu została zdyskwalifikowana.

MISTRZOSTWA HAZENY

W tak sprawnie rozpoczętych rozgrywkach coś się popsuło. Najpierw deszcz uniemożliwił szereg rozgrywek, terminy musiały być poprzesuwane, a następnie uczestniczki zaczęły wykazywać brak karności i lekceważenie meczów. Z 4-ch spotkań w dniu 26 maja odbyło się tylko jedno, reszta były to walk-overy, a więc Polonja — Sokół II (3 : 0) i P. I. W. F. — Varsovia (3 : 0), AZS — Warszawianka (3 : 0). Ten ostatni walk--over wynikł skutkiem nieporozumienia, a właściwie omyłki ze strony kierowniczki drużyny Warszawanki. Pomimo zgody obu drużyn na rozegranie meczu w dniu następnym lub wogóle w innym terminie — WOZGS przyznał AZS-wi — walk-over, gdyż drużyna tegoż w dniu oznaczonym była w komplecie na boisku i sędzia mecz odgwizdał.

Skra — Makkabi 12 : 4 — wynik nieodpowiadający przebiegowi gry. Makkabi w I połowie grała w sześć i w tej części meczu Skra zdobyła największą ilość bramek. Bramkarka Makkabi źle usposobiona górnych piłek nie broniła zupełnie. Brak Rittnerówny dawał się odczuwać. Skra grała szybko i sprawnie, jednak jak zwykle zbyt brutalnie.

W sobotę dnia 2-VI odbył się jeszcze jeden walk-over — Warszawianka — Sokół (3 : 0) Z poprzednich rozgrywek unieważniony został mecz P. I. W. F. — Skra, jako naznaczony samowolnie bez porozumienia z zarządem Wydziału Hazeny w WOZGS. Poza tem chodzą wieści o zakładaniu protestów przez niektóre kluby. Wszystko dowodzi, iż miły początkowy nastrój minął.

LEKKOATLETKI PRZED OLIMPJADĄ

Po raz pierwszy kobieca lekkoatletyka reprezentowaną będzie na Olimpjadzie. Powinniśmy zatem poważnie pomyśleć nad zestawieniem naszego zespołu, który, przy dobrych konjunkturach, ma poważne szanse na kilka sukcesów. A jeden nawet sukces na Igrzyskach wybije nam okno z widokiem na dalsze triumfy.

Przyznać należy, że P. Z. L. A. bardzo gorliwie wziął się do rzeczy. Możemy powiedzieć, że już od jesieni roku ubiegłego zawodniczki grupy olimpijskiej (jest ich 15) trenują regularnie i umiejętnie pod kierownictwem trenera Klumberga.

Odbyły się dwa obozy przedolimpijskie. Jeden na jesieni w Poznaniu, drugi w lutym w Warszawie. Mimo wielu niedomagań, obozy te pozwoliły na pewne podtrzymanie formy u naszych kandydatek olimpijskich.

Jak chodzą słuchy, P. Z. L. A. zamierza wysłać niewiele zawodniczek. W każdym razie wszystkie konkurencje winny być obstawione. A konkurencyj tych mamy pięć: bieg 100 mtr., bieg 800 mtr., sztafeta 4 x 100 mtr., skok wzwyż oraz rzut dyskiem.

Bieg 100 mtr. winien być jaknajliczniej obstawiony, gdyż zawodniczki z tej konkurencji startować mogą **w sztafecie,** którą wystawić powinniśmy. W tej konkurencji mamy 9 dobrych zawodniczek, z których cztery startować będą na Igrzyskach. Oto ich nazwiska: Gędziorowska, Wiśka, Kasprzakówna, Schabińska, Woynarowska, Grabicka, Brejerówna i Tabacka.

Na zasadzie danych ostatniego sezonu trudno jest wybrać z wyżej wymienionych dziewięciu sprinterek cztery najszybsze. Wykażą to wkrótce zawody eliminacyjne.

Do biegu 800 mtr. wybór jest znacznie łatwiejszy. Tutaj wchodzą pod uwagę dwie zawodniczki stołeczne: Rokoszanka i Wieczorkiewiczówna oraz Kilosówna, Rakówna i Peronówna. Największe szanse mają Kilosówna i Rokoszanka.

W skoku wzwyż mamy kilka prawie równorzędnych niemal zawodniczek, a mianowicie: Konopacką, Schabińską, Freiwaldównę, Frydrychównę i Taborowiczównę. Mojem zdaniem największe szanse mieć będą Konopacka, Frydrychówna i Taborowiczówna.

Rzut dyskiem, to konkurencja, gdzie Konopacka pokusi się o triumf. Poza Konopacką najlepiej zareprezentowała się Miłobędzka, Jasna i Kobielska.

Jeżeli chodzi o minima, wyznaczone przez P. Z. L. A., to są one bezwzględnie za wysokie. O przekroczeniu ich, poza Konopacką, marzyć nie może bodaj... nikt. Chyba, że forma zawodniczek podniesie się w czerwcu o dobre pół - klasy.

W rzucie dyskiem minimum wyznaczono 34 mtr. Przecież druga na Igrzyskach w r. 1926 w Göteborgu— Japonka Hitomi — miała 33.62. W skoku wzwyż czwarta w Göteborgu Broman osiągnęła 140 cm., a P. Z L. A. wyznaczył 145 cm. W sztafecie 4 x 100 trzecia drużyna w Göteborgu (Czechy) miała 52.2, a P. Z. L. A. wyznaczył aż 51.4 sek., mimo, że treningów sztafety reprezentacyjnej wcale nie zaczęto.

W biegach na 100 i 800 mtr. minimum ustalono na 13 sek. i 2.30, podczas, gdy jeszcze w r. ub. rekordy światowe wynosiły 12.8 i 2.29.

Wprawdzie wyniki w Amsterdamie będą o wiele wyższe niż w Göteborgu dzięki obecności Amerykanek i Niemek, ale w każdym razie P. Z. L. A. ustalił minima zbyt trudne.

Z WYDAWNICTW

Władysław Grzelak. Na wodach Narwi i Pilicy, 1928 r. Waszawa — Kraków. Towarzystwo Wydawnicze w Warszawie.

Praca powyższa nie jest debiutem autorskim, zamiłowanego wioślarza turysty. Już przed dwoma laty p. Grzelak wydał pierwszą książkę p. t. „Z biegiem Wisły", którą poświęcił w całości swej wędrówce wioślarskiej od źródeł królowej rzek polskich, aż do jej ujścia.

Pracą swą „Na wodach Narwi i Pilicy" wnosi p. Grzelak nową cenną wkładkę do ubogiego działu naszej literatury, inspirowanej ideą sportową. Na przeszło stu stronicach książki, przewija się przed czytelnikiem barwny opis wędrówki autora po rzekach polskich. Opis ten charakteryzuje wielkie, szczere umiłowanie wód polskich i turystyki wioślarskiej. Książka p. Grzelaka przeładowana nieco wiadomościami krajoznawczemi traktowanemi z konieczności dość pobieżnie i przypadkowo, posiada jednak miły urok słonecznej pogody i radości życia. Może zbyt mały nacisk położony jest na sportową stronę tej wędrówki wodnej i to stanowi główną wadę książki. Pod tym jednak względem stanowi ona duży krok naprzód w porównaniu z poprzedniem dziełkiem autora „Z biegiem Wisły".

Z przyjemnością zanotować muszę również duży postęp w stylu, staranniejsze dobieranie słów i bogatszy ich zasób. Dość liczne jeszcze usterki stylu, zbyt mała jędrność, pewien (na szczęście coraz rzadszy) ton czułostkowości przekuwane są wysiłkiem autora na walory wyższego stopnia. Mocny posmak sportowej włóczęgi coraz częściej bije z kart ostatniej książki p. Grzelaka.

„Na falach Narwi i Pilicy" znaleźć się winno w rękach każdego, kto pragnie spróbować uroków turystyki wodnej. Specjalne usługi książka ta może oddać młodzieży szkolnej, budząc w niej chęć przemierzenia wiosłem wodnych szlaków Polski.

ZASZCZYTNE WYRÓŻNIENIE

HALINY KONOPACKIEJ

Wielka sportowa nagroda indywidualna, statut której podaliśmy w poprzednim numerze „Startu", przyznana została za najlepszy wynik indywidualny w roku 1927 p. Halinie Konopackiej.

Zaszczytne wyróżnienie słusznie spotkało naszą znakomitą rekordzistkę, która wynikami swej pracy rozsławiła zagranicą imię Polski sportowej.



Osady Warsz. Klubu Wioślarek na wodzie.

ROZRYWKI UMYSŁOWE

Z bieżącym numerem wprowadzamy do naszego pisma nowy dział p. t. „Rozrywki umysłowe“. W dziale tym będziemy podawać najprzeróżniejsze wiadomości sportowe, tak, aby czytelniczki, bawiąc się, mogły je sobie przyswajać. Kierownictwo powyższego działu spoczywa w rękach p. Wacława Kocmierowskiego.

W tym celu rozpisujemy, począwszy od niniejszego numeru, konkurs na wytrwałość, polegający na rozwiązaniu jaknajwiększej liczby zadań z 5-ciu wyznaczonych na konkurs. Za trafne rozwiązanie każdego zadania przyznawać będziemy pewną liczbę punktów, podaną przy każdem zadaniu. Termin nadsyłania odpowiedzi wyznaczony będzie dla każdego zadania oddzielnie.

Nadsyłane odpowiedzi klasyfikowane będą według uzyskanych punktów za wszystkie 5 zadań.

Nagrody otrzyma pięć osób, które uzyskają największą liczbę punktów, przytem minimum punktów musi wynosić ¾ przewidzianej ich liczby maxymalnej.

Sąd konkursowy stanowić będzie Redakcja pisma naszego wraz z kierownikiem działu p. Wacławem Kocmierowskim.

Zadanie Nr. 1.

ARYTMOGRAF.

Po zastąpieniu liczb umieszczonych w rakiecie i łyżwie odpowiedniemi literami i po podstawieniu tychże do niżej podanego zdania liczbowego, czytelniczka otrzyma rozwiązanie. W łyżwie litery oznaczone krzyżykami są wspólne dla wyrazów pionowych i poziomego.

ZNACZENIE WYRAZÓW W RAKIECIE.



1) Tennisistka amerykańska.
2) Imię pływaczki Bleibtrey.
3) Czołowa zawodniczka polska w jeździe na nartach.
4) Pierwsza litera imienia i nazwisko pływaczki amerykańskiej.
5) Mistrz Polski w lawn-tennisie (1 litera imienia i nazwisko).
6) Zawodowa pływaczka amerykańska (1 litera im. i nazwisko).
7) Znakomity polski cyklista. — Środkowe litery czytane zgóry nadół dadzą nazwisko tennisistki francuskiej.

ZNACZENIE WYRAZÓW W ŁYŻWIE.



Poziomego

Łyżwiarka olimpijska.

Pionowych:

1) Nazwisko mistrzyni świata w jeździe figurowej na łyżwach w roku 1906.
2) Nazwisko łyżwiarki angielskiej, która zajęła 6 miejsce w tegorocznej tabeli olimpijskiej.
3) Łyżwiarka amerykańska — olimpijska (2 miejsce w r. 1928).
4) Zeszłoroczny mistrz świata w jeździe parami.

Za trafne rozwiązanie podanego niżej arytmografu przyznajemy 10 punktów.

Odpowiedzi z podaniem rozwiązania i dołączeniem poniżej zamieszczonego kuponu, przesyłać należy do dnia 30 czerwca b.r. pod adresem: „Redakcja Startu“,— „Konkurs na wytrzymałość“.

Odpowiedzi bez kuponu rozpatrywane nie będą. Złożyć kupon!

Wykaz nagród podamy w następnym numerze.

ZDANIE LICZBOWE.

1, 2, 3, 2, 4, 5, 6, 1, 5, 16, 2 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 5, 4, 2, 14, 11, 1, 5, 9, 8, 1, 2, 9, 15, 12, 7, 11, 16, 1, 5, 11, 10, 7, 5, 16, 2, 10, 5,

„Konkurs na wytrwałość“

KUPON № 1.

ARYTMOGRAF W RAKIECIE

Imię i nazwisko ....

Adres ....

FUNDUSZ OLIMPIJSKI

Suma składek, zebranych przez Redakcję „Startu“ na rzecz Kobiecego Funduszu Olimpijskiego wynosiła ostatnio zł. 630.— (Nr. 9 „Startu“).

W ostatnim międzyczasie wpłynęła kwota zł. 59.30, ofiarowana przez p. J. Weinbruna w Wyszkowie, obecnie więc „Fundusz“ wynosi zł. 689.30.

Dziękując hojnemu ofiarodawcy za złożoną kwotę, wzywamy czytelniczki nasze do składania dalszych ofiar.

W dniu 15 lipca b. r. Redakcja „Startu“, przekaże zebraną sumę Polskiemu Komitetowi Olimpijskiemu.

Spieszcie więc składać ofiary. Agitujcie wśród waszych znajomych na rzecz **Kobiecego Funduszu Olimpijskiego.**

INSTRUKCJA

BADANIA ZDOLNOŚCI FIZYCZNEJ

Na podstawie prac Komisji Lekarskiej Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, wprowadzone zostają w życie badania lekarskie we wszystkich gałęziach ćwiczeń cielesnych i sportów podług zasad, ujętych w Instrukcji Badania Zdolności Fizycznej.

Wytyczne, podług których Instrukcja Badania Zdolności Fizycznej powinna być zastosowana w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu, są następujące:

A) Każdy czynny członek lub członkini Towarzystwa czy Klubu, mającego na celu wychowanie fizyczne, sport lub przysposobienie wojskowe, powinien poddać się badaniu celem uzyskania karty sprawności i karty lekarskiej; dla zawodników są badania te bezwzględnie obowiązujące.

B) Badania takie powinny odbywać się na początku sezonu, przed rozpoczęciem zaprawy.

Badania przed samemi zawodami należy ograniczyć wyłącznie do wyeliminowania chwilowo chorych lub niedysponowanych. Dopuszczać do zawodów należy jedynie na podstawie poprzednich badań normalnych przed zaprawą, lub w czasie zaprawy. Wyjątek stanowić mogą zawody propagandowe, urządzone wedle regulaminów zatwierdzonych przez właściwe Komitety W. F. i P. W. i przez nie nadzorowane.

C) Badania według karty sprawności przeprowadzić może prócz lekarza także upoważniony przez niego instruktor, lub trener, badania według karty lekarskiej tylko lekarz.

D) Badania zwykłe według karty sprawności konieczne są conajmniej dwa razy w roku, lepiej cztery razy, t. zn. co kwartał. Badanie lekarskie powinno się odbywać conajmniej jeden raz w roku, lepiej dwa razy, t. zn. na przełomach sezonów letniego i zimowego.

E) Na podstawie obu kart przydziela lekarz każdego badanego do kategorji wieku. Decyduje wiek fizjologiczno-rozwojowy, a nie metrykalny.

Kategorje wieku.

Kobiece:

K. A.	po ukończeniu	20	lat	do końca	30	roku	życia.
K. B	„	„	18	„	„	20	„	„
K. C.	„	„	16	„	„	18	„	„
K. D.	„	„	14	„	„	16	„	„
K. E	„	„	30	„	„	40	„	„
K. F.	„	„	40	„	„	50	„	„
K. G.	„	„	50	„				

Męskie:

M. A.	po ukończeniu	20	lat	do końca	34	roku	życia.
M. B.	„	„	18	„	„	20	„	„
M. C.	„	„	16	„	„	18	„	„
M. D.	„	„	14	„	„	16	„	„
M. E	„	„	34	„	„	44	„	„
M. F	„	„	44	„	„	50	„	„
M. G.	„	„	50	„				

F) Ponieważ nie rozporządzamy dotąd dostateczną statystyką rozwoju młodzieży polskiej, wydawane zaś do rąk karty sprawności łatwo się gubią, przeto należy je jako cenny materjał dla prac naukowych przechować w poradniach sportowych, a zawodnikom wydawać tylko karty z zaszeregowaniem do kategorji wieku (wzór III).

G) Wobec dużych różnic w wyposażeniu Towarzystw i Klubów środkami do badań wprowadza się dwa typy kart: minimalny wzór I. i normalny wzór II, zaznaczając, że Towarzystwa i Kluby w większych ośrodkach, oraz dla bardziej wytężającej gałęzi ćwiczeń cielesnych lub sportu, jak kolarstwo, wioślarstwo, narciarstwo, pływanie, piłka nożna i ręczna, lekka atletyka powinny zastosować wzór normalny, starając się o zupełne jego wypełnienie.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. J. Kozłowska. „Start“ wysyłamy. Prenumerata kwartalna zł. 2.70, „Pogotowie“ należy zamówić pisemnie: Starogard, Rynek 23.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: ¹/₁ kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 60; ⅛ kol. zł.35 ; ¹/₁₆ kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.